

Mangler du svar på et spørgsmål, hvad enten din udfordring handler om kost, træning, sex, helbred eller sindet, så skriv til Q's eksperter.



CHRISTINA BENDIX er klinisk diætist, kost- og sundhedsekspert. Læs mere på Lyngbykostklinik.dk. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk, og skriv 'kost' i emnefeltet.



SARA SKAARUP er sexolog og relationsrådgiver. Se mere på Dynamiskerelationer.dk. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk, og skriv 'sex' i emnefeltet.



CHRISTINA RIEVERS er personlig træner. Se mere på Christinariervers.dk. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk, og skriv 'træning' i emnefeltet.



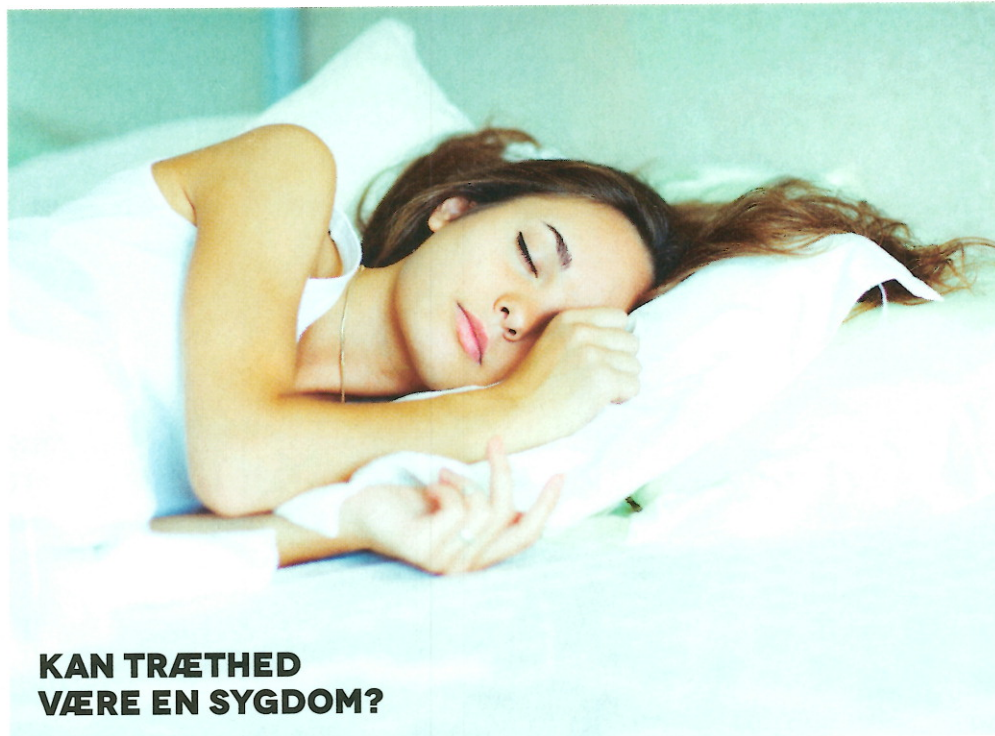
LIZL RAND er journalist, psykoterapeut og chefredaktør på Q. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk, og skriv 'sindet' i emnefeltet.



CHARLOTTE BECH er uddannet læge og er derudover ekspert i holistisk behandling. Send en mail til brevkasser@Qmag.dk, og skriv 'læge' i emnefeltet.

HAR DU ET SPØRGSMÅL?

Har du et spørgsmål, du gerne vil stille Q's eksperter, så skriv til brevkasser@Qmag.dk. Se hvordan du retter dit spørgsmål til den enkelte ekspert under personens billede.



KAN TRÆTHED VÆRE EN SYGDOM?

Hej Charlotte

Jeg er en ung kvinde på 28 år, der har lidt af en voldsom træthed i snart tre år. Trætheden kom efter en virus-infektion, og den forsvandt aldrig, på trods af lægens løfter. Mine symptomer er, ud over voldsom træthed, svimmelhed, koncentrations- og hukommelsesbesvær, lysfølsomhed, hovedpiner, kuldefornemmelser, omme led og irriteret hals, hvor jeg føler trang til drikke hele tiden. Det er så slemt, at jeg ikke kan udføre over halvdelen af de almindelige, dagligdagsting, som jeg kunne før i tiden. Og sådan er det, uanset hvor meget eller lidt jeg sover. Faktisk har jeg ikke følt mig udhvilet, siden før jeg blev syg.

Igennem tiden har jeg søgt læge flere gange og er blevet behandlet som en hypokonder. På nær af en lægestuderende, der var i praktik på den klinik, jeg hører under.

Han mente, at jeg lider af kronisk træthedssyndrom, men da hans tid på klinikken sluttede, kom min sag tilbage til min faste læge. Hun ville ikke stille diagnosen, da det er en invaliderende sygdom, og jeg derfor ville kunne søge pension (som jeg IKKE er interesseret i at gøre). Med hendes ord er det en nymoderne diagnose, som hun ikke har noget tilovers for. Efter flere års uvished ønsker jeg stadig blot at finde ud af, hvad min træthed skyldes. Kan jeg lide af kronisk træthedssyndrom, eller er det noget helt andet?

Mvh en anonym

Kære anonyme

Ud fra hele dit symptombillede lyder det umiddelbart, som om der stadig er en infektion i kroppen, og det er infektionen, der gør dig træt, fordi dit immunforsvar arbejder på

højtryk for at bekæmpe den. Det kan evt. være infektion med mycoplasmabakterier – en infektion, der ofte fejlagnostiseres som kronisk træthedssyndrom. Hvis det er tilfældet, er det let at behandle med en type antibiotika kaldet for zitromax. Desuden kan du tage oreganoolie indvortes i tre uger. Det købes i helsekosten, og du skal blot følge vejledningen på pakken. I øvrigt bør du styrke dit immunforsvar ved at sove mere, gå tidligere i seng, få tilstrækkeligt med D-vitamin, få motion, frisk luft og solskin, være glad og undgå negativitet i dit liv. Desuden kan du komme af med den ophobede træthed ved at meditere med Transcendental Meditation, som giver en hvile, der er langt dybere end den dybeste søvnhvile.

MVH læge Charlotte Bech

Kronisk træthed

Kronisk træthedssyndrom er en tilstand med træthed og flere diffuse symptomer (varierer fra person til person) i mere end seks måneder. Sygdommen menes at opstå efter infektion med virus eller i forbindelse med store psykiske påvirkninger som dødsfald, stress eller depression. Varigheden er forskellig og kan vare fra måneder til flere år. Sygdommen opstår som regel i 25-45 års alderen og rammer hyppigst kvinder. Det præcise antal af personer, som lider af sygdommen, kendes ikke, da mange tilfælde ikke opdages eller diagnosticeres.

[Kilde: Sundhedsguiden.dk]